Rok IV. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego mieiąca.** **1898.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł. a. 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europ. i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. =75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 105. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 4. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Kwiecień.**

Święcone i alleluja.

„Na środku stołu był baranek, wyobrażający Agnus Dei z chorągiewką, cały z pistacjami, a specyał ten dawano tylko paniom, senatorom, dygnitarzom i duchownym. Stały 4 przeogromne dziki, to jest tyle, ile części roku; w każdym z nich była wieprzowina czyli szynki, kiełbasy, prosięta. Kuchmistrz najcudowniejszą pokazał sztukę w upieczeniu całkowitem tych odyńców. Stało też 12 jeleni, także całkowicie pieczonych, ze złocistymi rogami, nadzianych rozmaitą zwierzyną, a mianowicie zającami, cietrzewiami, dropiami, pardwami. Te jelenie wyrażały 12 miesięcy. Na około były ciasta sążniste, tyle ile tygodni w roku, to jest całe cudne placki, mazury, żmudzkie pirogi, a wszystko wysadzane bakalią. Za niemi było 365 babek, ile dni w roku, ozdobione napisami".

Pod takiem oto święconem uginały się stoły ongi w Polsce! Zmieniły się czasy i po dziś dzień bodaj czy w magnackich nawet domach staroświeckiów zwyczaj tak gościnny i hojny znajduje wyraz.

Redakcja „Przewodnika zdrowia" znosząc cegiełkę po cegiełce ku restauracji narodowego Syonu na podstawie przeszłości musi ów szczero polski, wieków powagą uświęcony zwyczaj czcić i szanować, choć sama wierząc i widząc, że przyszłość narodu nie w saskich haseł kulcie, lecz w odrodzeniu fizycznem, jako warunku lepszego bytu w najszerszem tego słowa znaczeniu swoje ma źródło, przestrzegać go nie może.

Wielkanocna uczta — to nie bachanalia, lecz religijno narodowe święto, przypominające nam, że po Golgocie była resurekcja, upewniając nas, że jak w przyrodzie po śnieżnych zawiejach i mroźnych okowach wraca wiosna pełna kwiecia i woni i życia, tak i w narodu naszego bytowaniu po niedoli i niewoli nieszczęściach nastąpi dzień odrodzenia, święto zmartwychwstania, które szanownym czytelnikom oby co rychlej zwiastowały dzwony wesołem alleluja!

Beka.

Tyfus czyli durzyca,

środki zapobiegające tej zarazie oraz najpewniejszy sposób leczenia.

(Dokończenie.)

Skorośmy należycie poznali powsta-

nie oraz istoty tego objawu chorobowego, łatwo każdemu odnaleść środki zapobiegające. Otoż każdy jest w stanie ustrzedz się przed durzycą i wzbronić tejże przystępu do swego ciała, jeżeli ustrój swój utrzymywać będzie w warunkach, na których od czasów Adamowych zdrowie jak wogóle całe życie nasze polega, jeżeli przedewszystkiem starać się będzie o należytą przemianę materji swego ciała. Przez te warunki życia a więc powietrze, światło, pożywienie, ruch, zastosowanie wody itp. powstaje w ciele siła, ciepło i elektryczność, magnetyzm, które razem tworzą siły żywotne. Zwraca się szczególną uwagę na następujące sposoby i środki zapobiegające tak durzycy jak wszelkim innym epidemjom.

1. Starannie zachowaj czystość we wszystkiem a zatem także w śmietnikach, w miejscach ustępowych itp. Czystość bowiem to najlepsza desinfekcja! Usuń zatem wszelki brud z pokojów i z całego twego domostwa, aby bacyle w niem się nie gnieździły — ceń wyżej świeże powietrze niż kwas karbolowy. Wyrzucaj nieczystość także z wnętrza twego ciała a mianowicie przez płuca (oddychając głęboko świeżem powietrzem), przez nerki, kiszki jako też przez 7 miljonów dziurek skóry, zmywając ją częściej.

2 Nie przesiaduj godzinami w izbach napełnionych dymem cygar, ale zawsze staraj się o świeże powietrze tak we dnie jak i w nocy. Używaj często kąpieli słonecznych i powietrznych, gdyż osiągnięta przez to elektryczność w ciele dodawa najwięcej siły życiowej, usuwając najlepiej wszelkie skłonności do chorób.

3. Wstrzymuj się od jedzenia mięsa; mięso bowiem zawiera dużo trujących cząstek i rozkładzin jak „kreatin", „sarcin", „xanthin", które to twory drażnią nadmiernie nerwy i powodują ubezwładnienie układu nerwowego. Nie odżywiaj się też wyłącznie potrawami mącznemi i tłustemi, ale uwzględniaj przedewszystkiem owoce (patrz: Jarska kuchnia str. 143.)

4. Odżywiaj się z umiarkowaniem i to przeważnie suchym pokarmem a mniej zupkami, jedz powoli i żuj zębami dobrze. Unikaj wszelkich napojów alkoholicznych jak wódki, konjaku, groku, piwa i wina; pij wogóle jak najmniej, i to tylko podczas należytego pragnienia wodę lub soki owocowe (zob. Jarska kuchnia str. 162—168).

5. Kładź się dwie godziny wcześniej do łóżka a wstawaj godzinę rychlej. Przed północą ustrój nasz najsilniej wydziela rozkładziny — a zatem nie przeszkadzaj temu naturalnemu parowaniu siedząc w lokalu przy piwie aż do północy.

6. Używaj ruchu zajmując się rączo pracą cielesną; otoż najlepszy balsam przeciw zarazom, ściągający grzybki tyfusowe do 400 mięśni (muszkułów) i pobudzający je do wydzielania.

Kiedy wszystko tu podane należycie zachowujesz, bądź pewien, że w twem ciele żaden tyfus się nie wytworzy: nie potrzebujesz się też obawiać zarażenia. Jeżeli ci zaś czasem mdło się zrobi lub w brzuchu zaburczy, wtenczas nie kładź się zaraz do łóżka, ale wstrzymaj się przez kilkanaście godzin od jedzenia i śmiej się z zarazy! Takie wstrząśnienie błony poprzecznej może być najlepszem lekarstwem na tyfus, cholerę itp.

Jeżeli zaś przy twych ucywilizowanych grzechach durzyca rzeczywiście wybuchnęła, wtenczas nie zapominaj przedewszystkiem o wodzie, przestrzegając przy tem ściśle wszelkie prawidła higjeniczne. Dopóki gorączka jest dość silna, należy zmywać szybko (przez ćwierć lub pół minuty!) całe ciało chorego zimną wodą — poczem bez otarcia przykrywa się go prędko czystemi kołdrami lub pierzyną. Zwykle występują silne poty już po pierwszym zmyciu; jestto dobrym znakiem, że nagromadzone w ciele cząstki chorobotwórcze (ptomainy, leukomainy) rozczyniają się, że przez wzmożoną oksydacją trucizny te się spaliły i z ustroju zostają wyrzucone na zewnątrz. Krótkie takie zmywanie całego ciała robić należy zwykle cztery razy dziennie; w niektórych jednak razach wzmagającej się gorączki trzeba je powtarzać częściej. Jeżeli żaden wewnętrzny narząd nie jest zbyt bardzo zrujnowany, wyleczenie uda się na pewno. Zmywanie zastosować można także jeszcze po przesileniu tj. po gorączce. Ponieważ chory tu zwykle nie ma wcale apetytu, dla tego nie trzeba zgoła niczem obciążać żołądka tak długo, aż prawidłowy głód nastąpi. Natomiast dawać można chłodzące rozczyniające herbaty, a mianowicie: herbatę z szałwji i piołunu, z podbiału (Tussilago farfara), skrzypu (Equisetum),

pokrzywy lub też z kozieradki (Foenum graecum). Herbaty należy podać jednakowoż tylko co godzinę łyżkę.

Zamiast zmywania całkowitego zastosować można 3—6 razy dziennie półkąpiel*) z zimnej wody 3-5 sekund trwającą; zmywszy równocześnie szybko górną część ciała, położyć należy chorego zaraz do łóżka i podać mu co godzinę łyżkę jednej z wyżej wymienionych herbat. Półkąpiele są wskazane szczególnie w samym początku durzycy, tj. jeżeli zacznie się dopiero rozwijać, gdy gorączka się poczyna wzmagać a chorego opanowują strachy i niepokój. Po kąpielach występują również poty, które są najpewniejszym znakiem polepszenia.

Rozumie się samo przez się, iż przy takich właśnie chorobach jaką jest durzyca, należy ściśle przestrzegać wszelkie prawidła higjeniczne, a mianowicie dbać trzeba o skrupulatną czystość we wszystkiem. Brudne powietrze trzeba zatem ciągle wypuszczać otwartem oknem a wpuszczać świeże; bieliznę, kołdry lub pierzyny należy często zmieniać, przewietrzać i prać. Pokój, w którym się chory znajduje, należy starannie uprzątnąć, a przedewszystkiem trzeba z niego usunąć wszelkie rzeczy, sprzęty i meble, które nie są tam koniecznie potrzebne. Im mniej rzeczy w pokoju, tem większą czystość można w nim zachować, tem więcej powietrza może się w nim zmieścić. Znany nam jest wypadek, gdzie pewna ośmnastoletnia panienka ma do zawdzięczenia swe wyleczenie z durzycy głównie czyszczącemu działaniu świeżego powietrza. Otóż pięciu lekarzy orzekło, że wszelka sztuka i pomoc lekarska jest wykluczoną u chorej, a zatem kazali ją bezprzytomną (odurzoną) wynieść do pobocznego pokoju, w którem okna były zawsze otwarte; ponieważ na pewno sądzono, że lada minuty życie jej zgaśnie, wcale już nie zamknięto okien, a okryto ją tylko lekkiem prześcieradłem – trumnę zaś postawiono obok niej i przysposabiano się na pogrzeb. Ale co za zdziwienie ogarnęło całą rodzinę, gdy owa odurzona na trzeci dzień powstawszy, oznajmuje rodzicom, że teraz już jest prawie zupełnie zdrową! Dla owych pięciu lekarzy był ten wypadek zagadką; otoż później jeden z nich przepraszał nawet ową pacjentkę zapewniając ją, że wcale nie mógł spodziewać się jej wyzdrowienia — w innym razie nie byłby dał jej tam tak bez wszystkiego leżeć, ale kazałby podać przynajmniej buljonu(!) lub coś podobnie pożywnego. — Minęło temu już przeszło 30 lat. Z owych 5 lekarzy jest jeszcze tylko jeden przy życiu. Owa chora ciesząc się podziśdzień najlepszem zdrowiem, z poświęceniem zajmuje się gorliwie lecznictwem naturalnem; przekonaną jest bowiem, iż życie swe jedynie ma do zawdzięczenia temu, że ją wyniesiono do obszernego próżnego pokoju o otwartych oknach, że ją tylko lekko prześcieradłem przykryto (kąpiel powietrzna!), że jej przez 3 dni zgoła niczem nie zmuszano do jedzenia, że wogóle się o nią zbytnie nie troszczono. Rozumie się, iż wyzdrowienie jej możnaby było ułatwić i przyspieszyć, gdyby zamiast trujących przetworów chemicznych stosowano się wedle wskazówek wyżej podanych. (Zob. także „Przew. zdr.“ 1898 nr. 2. str. 15.).

Dla zaspokojenia ciekawości podajemy tu środki lecznicze przestarzałej medycyny szkolnej, panującej niestety podziśdzień nawet w krajach niby to wysoko ucywilizowanych. Otoż słowa z pewnego niem. dzieła lekarsko-higjenicznego, napisanego przez „doświadczonego lekarza“ i po kilka razy wydanego, a niepotrzebnie przetłomaczonego także na polskie:

„Lekarz przyzwany w początkach choroby, zastosuje kalomel (tj. przetwór rtęci czyli żywego srebra, jedna z najgroźniejszych trucizn alopatycznych! Przyp. Red.) *celem zabicia bakteryj i przerwania choroby w zaczątku, nadto zaordynuje środki przeciwgorączkowe jak chininę itp., zimne zawijania i zimne kąpiele (20° C). Osłabionym i wyczerpanym chorym, jako też nalogowo do wyskoku przywykłym, podajemy koniak, arak, stare wino itp.“*

Podwójnie nieszczęśliwi to chorzy, którzy w taki sposób bywają leczeni! Byłby rzeczywiście już czas, aby nie tylko poszczególne rządy poprzestały propagować starą medycynę (alopatją), ale aby większa część lekarzy samych zajęła się gorliwiej naturalnem lecznictwem, przynajmniej aby przy takich chorobach jaką jest durzyca czyli tyfus.

*) W jaki sposób bierze się półkąpiel jest dokładnie opisane w „Poradniku dla zdrowych i chorych“ przez X. Kneippa i dra Walsera, którą to książkę opr. nabyć można za 2 marki, 1 zlr. 25 ct. w Wydawn.: „Przew. zdr.“

Słusznie powiedział nie tak dawno prof. Stoffela w Wiedniu przy sposobności 46-letniego jubileuszu doktorskiego prof. Winternitza (prof. hydropatji w Wiedniu): „Przeciwników hydropatji możnaby najłatwiej przez to odwieść od ich uprzedzenia, iżby się im dało sposobność poznać efekt zimnej wody przy chorych na durzycę. Każdy kto tylko jedyny raz go widział, ten przy każdym wypadku cięższym tyfusu z pewnością nigdy nie będzie się mógł obyć bez stosowania zimnej wody. Zbawiennego tego środka używać on będzie z enthuzjazmen — i oto z Szawła stanie się on Pawłem".

Mięso

czy pokarmy roślinne?

Pod tym tytułem napisał i co dopiero wydał znany lekarz Dr. Drzewiecki z Warszawy polecenia godną a tanią książeczkę (10 kop. — 25 fen.), w której jasno i dobitnie podaje wskazówki dyetetycznego odżywiania się. Dziełko to zasługuje na jak największe rozpowszechnienie nie tylko w trzech zaborach, ale wszędzie, gdzie tylko myślimy o naszem odrodzeniu się a zatem i na obczyźnie a nie mniej także za Oceanem. Dla lepszego zapoznania Czyt. z intencją, w której Sz. Autor pisał, podajemy tu przynajmniej słowo wstępne do tej broszurki:

Nasze ciało i nasza krew powstaje z tego, co jadamy i pijemy. Naturalną przeto jest rzeczą, że jędrne, zdrowe ciało i czysta, zdrowa krew, z której wszystkie inne tkanki się wytwarzają, mogą być następstwem jedynie czystego i zdrowego jadła i napoju. Nie potrzeba dodawać, jak ważną i doniosłą rolę w naszem życiu odgrywają rodzaj i charakter spożywanego przez nas codziennie pokarmu. A jednak w życiu codziennem prawie wcale nie zwracamy uwagi na to, co jemy: spożywamy nie to, co jest zdrowe i dla nas potrzebne, ale raczej to, co nam smakuje i do czego przyzwyczaili nas rodzice lub okoliczności. Błędne pojęcia o dyecie codziennej tak się rozpowszechniły i zakorzeniły głęboko w umysłach całych warstw, że dzisiaj lekarz, należycie rzecz pojmujący, bardziej musi walczyć z owemi — że tak nazwiemy — nałogami dyetetycznemi, aniżeli z samą chorobą. Znane nam są fakty, tem smutniejsze, że w inteligentnych miały miejsce rodzinach, jak rodzice karali swe dzieci za to, że, idąc za głosem przyrody, mięsa jadać nie chciały, mięsa, które im lekarz zalecił. W tych razach, wskutek nieuctwa lekarza, rodzice dopuszczali się podwójnego na własnych dzieciach przestępstwa: jak najniesłuszniej je karali i zmuszali je do zadawania gwałtu swej własnej naturze. Ileż to razy zdarza się, a są to fakty życia codziennego, że chorzy nie znoszą wina lub koniaku; że mają wstręt do mięsa lub innych pokarmów i napojów, a pomimo to lekarze *par force* nakazują im pić i spożywać rzeczy wstrętne i przeciwne przyrodzie ich ustroju. Lekarz powinien być przyjacielem i sługą przyrody, ale nie jej wrogiem. Ustrój człowieka, to nie ratusz średniowieczny, w którym bezkarnie burmistrzować można. To, co jest dla nas wstrętne, jest zarazem i szkodliwe. Każdy gwałt, zadany ustrojowi, nie przejdzie bezkarnie i wcześniej lub później musimy za niego odpokutować.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że jadać codziennie musimy, zrozumiemy, że błędna dyeta, powtarzając się, jak kropla, spadająca na kamień, nieodzownie powoli dziurkę wyżłobi. Są chorzy, którzy przez całe swe życie biegają od lekarza do lekarza, od apteki do apteki po to, aby napychać kieszenie i lekarzom i aptekarzom. Wielu z nich nadaremnie ulgi dla siebie szuka i znaleść jej nie może, gdyż w ich codziennem życiu, a mianowicie w dyecie, tkwią pewne uchybienia, podsycające ustawicznie chorobę i prowadzące ustrój do ostatecznej ruiny.

Skarżymy się na to, że młodsze pokolenia stają się coraz bardziej słabowite i nerwowe. Coraz częściej słyszymy o samobójstwach i przestępstwach młodzieży, a nawet dzieci; obłąkanie staje się coraz częstszą i straszniejszą chorobą. Nasze szpitale, domy dla obłąkanych i więzienia są przepełnione, a choroby, wraz z okropnościami towarzyszących im operacyj chirurgicznych, zamiast zmniejszać się, coraz więcej wzmagają się i szerzą. Jeżeli są skutki, to muszą być i przyczyny. Stan taki przypisujemy, a przynajmniej staramy się przypisać wszelakim innym przyczynom z wyjątkiem dyety. A jednak ta dyeta urabia nasze ciało, naszą krew, nerwy i mózg.

Autor wie dobrze, jak trudno walczyć z przyzwyczajeniami życiowemi człowieka. Wie, że umysł ludzki również tym samym prawom, co i ciało podlega: istnieją nałogi cielesne, istnieją i nałogi umysłowe. Przekonanie, że mięso jest potrzebne i zdrowe, tak głęboko zakorzeniło się w naszych umysłach, iż dziesiątków lat potrzeba, aby ten ćwiek z umysłów ludzkich wyrwać tak samo, jak całych dziesiątków lat potrzeba było na wykorzenienie, że tak powiemy, „zbrodniczego", zwyczaju puszczania krwi wszystkim chorym, bez wyłączenia nawet suchotników i tyfusowych. A jednak w swoim czasie powagi naukowe nazywały puszczanie krwi „rzeczą zdrową i naukową".

Autor będzie się czuł szczęśliwy, jeżeli broszurka jego zwróci uwagę ogółu na niewłaściwość dzisiejszej dyety, z której, jeszcze raz powtarzamy, — urabia się całe nasze ciało, nasza krew, nerwy i mózg. To, co napisał, nie jest bynajmniej teoretycznym tylko wynikiem pracy gabinetowej, lecz opiera się na przeszło ośmioletniem spostrzeżeniu i doświadczeniu nad samym sobą, swą rodziną i licznymi chorymi. Motywa, jakiemi się kierował, sam czytelnik w tej broszurze znajdzie i sam będzie je mógł ocenić. Sądzi jednak, że książeczka jego, uważnie i kilka razy przeczytana, rzuci duże światło na dyetę, z którą w znacznym stopniu zarówno zdrowie ciała i umysłu, jak i długość naszego życia są związane. Niech będzie ona jedną więcej kroplą z tych, które sprzyjają wielkim a pokojowym przekształceniom społecznym, — przekształceniom, przeznaczonym do zmienienia oblicza świata, do zaprowadzenia spokoju i do posunięcia ludzkości na szczeble szlachetniejszego i podnioślejszego życia.

O Towarzystwie
ku pielęgnowaniu zdrowia
w Poznaniu.

„Nieznacznie z wilgotnego wykradał się mroku
Swit bez rumieńca, wiodąc dzień bez światła w oku.
Dawno wszedł dzień, a jeszcze ledwie jest widomy:
Mgła wisiała nad ziemią, jak strzecha ze słomy
Nad ubogą Litwina chatką; w stronie wschodu
Widać z bielszego nieco na niebie obwodu,
Ze słońce wstało, tędy ma wstąpić na ziemię"
Mickiewicz, „Pan Tadeusz".
— I że wśród dnia obejmie całe ludzkie plemię.

W pierwszych dniach stycznia 1895 roku zamieściły polskie i niemieckie gazety w Poznaniu wiadomość, że celem zawiązania stowarzyszenia, mającego zdrowie ludzkie na oku z kierunkiem leczenia się i prowadzenia życia wedle praw przyrody, odbędzie się zebranie w dniu 5go stycznia — że więc pożądanem jest, aby na to zebranie przybyli ci wszyscy, którzy dążenie takie podzielają i co ważniejsza — chcą się do niego w życiu stosować.

Zebranie wyznaczono na godzinę 8mą wieczorem. Trzej mężowie zwołujący zebranie stawili się jeszcze przed 8mą na sali hotelu Saskiego i oczekiwali na przybycie równie myślących mieszkańców stu tysiącznego (z przedmieściami) miasta Poznania.

Tymczasem upłynęła cała godzina, ale do grona oczekujących nikt się nie był przyłączył. Wtedy jeden z oczekujących dziennikarz p. T. Lange powstał i wyrzekł: „Tres faciunt collegium"; mianując siebie prezesem, wskazał na kupca Ludwika Kottloffa jako skarbnika, a następnie na literata Stefana Szyperskiego jako sekretarza nowo zawiązanego stowarzyszenia.

Taki był ciekawy początek tutejszego towarzystwa, któremu dano dwojaką nazwę, niemiecką: „Verein für volksthümliche Gesundheitspflege" i polską: „Towarzystwo ku pielęgnowaniu zdrowia".

Sprawozdanie za rok 1895 opiewa, że ilość członków wzrosła niebawem do liczby 15, a przy końcu roku wynosiła ona 43. W ciągu roku odbyły się 4 zebrania ogólne a nadto kilka zebrań zarządu. Były też 2 odczyty, z których pierwszy wypowiedział pan Canitz z Berlina, drugi p. Gerling także z Berlina.

Te właśnie odczyty sprawiły, że Towarzystwo składające się, jak wyżej powiedziano, początkowo z 3 osób, które zarazem tworzyły zarząd, urosło do pokaźniejszej liczby członków. Biblioteka Towarzystwa była dopiero w zawiązku i stanowiła zaledwie kilka dziełek traktujących o jarstwie i wodolecznictwie.

Następnego roku 1896 pomnożono liczbę członków zarządu i obrano zastępcę prezesa, obrano również zastępców kasjera i sekretarza a nadto bibliotekarza. W ciągu tego roku przybyło członków 51 a chociaż kilkunastu z To-

warzystwa wystąpiło, to jednak przy końcu roku liczba tychże wynosiła 76. W roku tym było 5 odczytów i wykładów, z których 2 wygłosił Dr. med. Lindtner, 3ci odczyt z rzędu miał nauczyciel Seydell z Poznania, znakomity przyrodoznawca i dobry mówca, 4ty miała panna Cornelius z Berlina wyłącznie tylko dla samych pań urządzony, a wreszcie był wykład ,,O zapobieganiu chorobom" jednego z członków redakcji ,,Przewodnika Zdrowia" w Berlinie.

Sprawozdanie za rok 1897 zaznacza na wstępie, że liczba jego członków wynosi 102. Towarzystwo dokonało w roku tym niemałego dzieła, ponieważ tworzące się odrębne towarzystwo, dążące do tego samego celu i tylko odmienne nazwą, wcieliło w swój organizm. Przez to zespolenie uchroniło zwolenników naturalnego leczenia i życia naszego miasta od rozdwojenia, któreby w przeciwnym razie ku ogólnej szkodzie stowarzyszonych i idei samej niewątpliwie było nastąpiło. Odczytów w roku tym było 9 a przemawiali: dr. med. Felsmann z Wrocławia, pan Ritzmann z Berlina, dr. med. Schlesinger z Wrocławia, p. Seydell, prezes p. Lange i pani Lange, żona prezesa.

Taki jest krótki zarys starań i zabiegów tutejszych stowarzyszonych mających chęć pouczania się co do zasad prawdziwej higjeny i przyjścia im tem samem z pomocą w trudnych warunkach bytu, w kierunku w jakim nowoczesna cywilizacja bezwzględnie kroczy. Wszystko to jest, ogólnie biorąc, bardzo mało, jest to istotnie kroplą w morzu, ale jest jednak czemś, co hartuje ducha i dodaje otuchy na przyszłość i rodzi nadzieję że będzie lepiej. Spodziewać się należy, iż w miarę rozwoju w społeczeństwie naszem prawdziwie wzorowych zapatrywań, coraz większy weźmie ono udział w towarzystwie, o którem mowa. Dziennikarstwo tutejsze, które dawniej całkiem pomijało tę sprawę milczeniem, teraz niejednokrotnie zamieszcza krótkie referaty towarzystwa. Czynią to zwłaszczą gazety niemieckie, polskie mniej, — jeden tylko ,,Goniec W.", czasem w kilku słowach o tej rzeczy przebąknie, a nadto zamieści treść Waszego ,,Przewodnika Zdrowia", dla którego właśnie niniejszy szkic jest przeznaczony.

Przestrogi i rady.

Ostróżnie, niewolnicy tytoniu! W num. 11. r. z. wykazaliśmy zgubny wpływ tytoniu na serce jako też objawy otrucia ogólnego. Najlepiej też jest, jadowitej tej rośliny wcale nie używać. Niestety podziśdzień wielu mężczyzn nie posiada już tyle ,,męstwa", aby się mogli uwolnić od nałogu palenia. Dla takich nałogowców podajemy następujące przestrogi i rady, zalecone szczególnie przez znakomitego lekarza prof. Scholera. Uczony ten opiera swe orzeczenia szczególnie na doświadczeniach i badaniach stanu ust, zębów, żołądka, płuc, serca i skóry palaczy.

Główną przestrogą i radą dra Sch. jest: nigdy nie palić cygara, fajki lub papierosa na czczy żołądek, ani wtenczas gdy się jest głodnym. Palenie w takim czasie jest zdrowiu ogromnie szkodliwe.

Dalej, nie powinno się palić podczas pracy cielesnej, podczas szybkiego chodzenia, jeżdżenia na kole, podczas tańca, lub krótko po tem.

Wielce szkodliwym dla krtani jest zwyczaj puszczania dymu przez nos.

Najmniej szkodliwym sposobem palenia tytoniu jest długa fajka — po tem cygar — wreszcie papieros. Papierosy są wielce szkodliwe, albowiem często zawierają opium w sobie a z papierowej okrywki wydziela się kreozot.

Nie wypalaj całego cygara tylko trzy ćwiercie; najwięcej trucizny pozostaje w ostatniej resztce.

Każdy kto pali, powinien sobie kilka razy dziennie dobrze usta wymyć i wypłókać, szczególnie przed spaniem. Najlepszym płynem do wyczyszczenia ust palacza jest woda ze solą — łyżka zwyczajnej soli na szklankę wody. Wodą solną należy nietylko usta wymyć, ale i gardło wypłókać.

Sposób na zmęczenie wzroku. Wiadomo, jak przykrem bywa cierpienie oczu, powstałe od nadmiernego zmęczenia wzroku; tymczasem przeciwko tej dolegliwości zabezpieczyć się można w sposób bardzo prosty, a mianowicie: podczas dłuższej pracy, wymagającej wytężania wzroku, jak to — przy rachunkach, czytaniu, pisaniu, przy kasztach wreszcie drukarskich — należy wzrok oderwać od przedmiotu pracy co minut kilkanaście, chociażby na kilka

sekund, podczas których oko wypoczywa i przywraca się prawidłowy obieg krwi. Zwykle czyni się to bezwiednie, nie zawsze jednak. Należy przeto przyjąć to za zasadę, jeżeli się chce uniknąć zbyt wczesnego przeforsowania prawidłowego wzroku swego.

Wychylanie się z wagonu przeciw prądowi wiatru, może się stać wielce szkodliwem. Niedawno ociemniał nagle 17 letni uczeń, który wezwany był do domu do łóżka chorej matki. Jadąc koleją, w wagonie stał z wychyloną głową przeciw prądowi wiatru — wiatr i miganie przedmiotów, które mu się przed oczyma szybko przesuwały, według orzeczenia lekarzy, były powodem oślepnięcia.

Praca w postawie klęczącej staje się często powodem poraźnego ubezwładnienia nóg Wypadek taki opisuje „Deutsche Mediz. Wochenschrift". Sparaliżowanie spowodowane było pracą w pozycji klęczącej na wilgotnej ziemi, przy przekładaniu torfu. Podobne wypadki zdarzały się przy asfaltowaniu, dalej u parkietników, u robotników kładących rury i przy robotach polowych. Sparaliżowanie występowało nieraz już po kilku godzinach pracy i przybierało często bardzo uporczywy charakter. Jeżeli już nie można uniknąć pracy w tej postawie, należy od czasu do czasu zmieniać postawę, jak tylko pojawi się cierpnięcie nóg i uczucie bezsilności w nogach. Dobrze też jest opierać chwilowo ciało na ręce i w ten sposób dać ulgę nogom.

Rozmaitości.

VIII. Zjazd lekarzy i przyrodników polskich odbędzie się w Poznaniu dnia 12 do 14 lipca 1898 r. Wydział gospodarczy zaprasza na Zjazd ten wszystkich lekarzy i przyrodników polskich i wyraża życzenie, aby przez jak najliczniejszy zastęp uczestników w Zjeździe lekarze i przyrodnicy polscy dali dowód, że rozproszeni uznawają ważność i doniosłość Zjazdu i pragną przez wzajemne zbliżenie się do siebie, postępu nauki, dając zarazem świadectwo żywotności swojej. Wydział gospodarczy przyjmie uczestników Zjazdu z otwartemi rękoma i starać się będzie pobyt im w Poznaniu uprzyjemnić i, o ile to w jego mocy będzie, w miłej utrwalić pamięci.

Wobec krótkiego czasu, jaki dzieli nas od terminu Zjazdu, potrzebne jest do ułożenia szczegółowego programu wczesne zawiadomienie komitetu o pracach i wykładach w poszczególnych sekcyach. Na życzenie wyrażone z wielu stron utworzoną będzie także sekcya hygieniczna i rólniczo-przyrodnicza. Prace przygotowawcze do Wystawy przyrodniczo-lekarskiej w pełnym są biegu. Sądząc z napływających zamówień i zgłoszeń, zapowiada się Wystawa świetnie.

Wszelkie zgłoszenia, tyczące się Zjazdu, przyjmować będzie komitet gospodarczy najdalej do dnia 15 maja rb.

Poznań, w marcu 1898.

W imieniu komitetu gospodarczego VIII-go Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich

Dr. Heliodor Święcicki,
przewodniczący.
Pałac Działyńskich.

Dr. Artur Jaruntowski,
sekretarz jeneralny.
ul. Wilhelmowska 16.

Uprasza się pisma polskie o łaskawe częstsze powtórzenie powyższej odezwy.

1000 marek nagrody wyznaczył Zarząd zakładu fizjologicznego (Berlin S.-O., Schmidtstr. 32) każdemu, ktoby należycie udowodnił, że błędne są doświadczenia tyczące się obiegu krwi a dokonane i opisane przez dra Jeżeka. (Zob Przew. zdr. 1896, nr. 10. Il. art. Przewrot teorji Harvey'a o krążeniu krwi i reforma fizjologji człowieka).

Lecznica dla mniej zamożnych cierpiących na nerwy zostanie pobudowaną w Zehlendorfie pod Berlinem. Przewodniczący odnośnego komitetu podarował w tym celu potrzebny większy obszar ziemi. Za drobną opłatą będą mogli nerwowi korzystać z wszelkich środków kuracyjnych i urządzeń higjenicznych. Zamyśla się kłaść szczególny nacisk na dostarczenie każdej osobie sposobności do stosownego zatrudnienia a mianowicie pracy w ogrodzie, w pracowniach rzemieślniczych itp. Tymczasowo ma być urządzonych 70 łóżek. Alkoholicy (opilcy) nie mają tu mieć żadnego dostępu.

Polacy w pruskiem wojsku. Według zestawień statystycznych, nad

któremi zastanawia się jakiś niemiecki pisarz wojskowy w berlińskiej „Kreuzzeitung", polska ludność pod zaborem pruskim najwięcej stosunkowo dostarcza wojsku pruskiemu żołnierza. Różnica jest tak w oczy bijącą, że w dzielnicach polskich procent branych do wojska jest przeszło półtora raza większy, niż w prowincjach czysto niemieckich, a w stosunku do Berlińczyków nieomal cztery razy większy.

Piśmiennictwo.

Dr. J. Galant. Jak długo człowiek żyć powinien? Odczyt wygłoszony w Sanockim Sokole. Cena 20 ct. 35 fen.

Autor osnuł swój odczyt na słowach: My sami skracamy sobie życie, przez naturę dłuższem nam przeznaczone. Słusznie zatem też w końcu wnioskuje, że nie ma sztucznych środków na przedłużenie wieku stworzeń żyjących, że jedynym środkiem jest tylko życie wedle praw przyrody. — Odczyt niniejszy powinienby być wygłoszony od czasu do czasu w każdem naszem stowarzyszeniu, broszurka powinnaby się znajdować w każdym księgozbiorze — zwłaszcza że książeczka wydaną została na korzyść funduszu Sokolni w Zagorzu.

Dr. K. Kahnt. Phytotherapie, eine Methode innerlicher Krankheitsbehandlung nach den Grundsätzen des Naturheilverfahrens mit giftfreien, pflanzlichen Heilmitteln. Berlin 1898. — 1 M.

„Phytotherapia" czyli leczenie ziołami znajduje w niniejszej książce naukowe uzasadnienie Do tz. naturalnego lecznictwa powinnoby koniecznie być włączone także zastosowanie owych środków, które to przyroda rok rocznie oczywiście tylko ku naszemu dobru wytwarza. Na powyższe dziełko zwracamy uwagę szczególnie naszym lekarzom, mogącym się najbardziej przyczynić do naszego odrodzenia tak cielesnego jak duchowego. Nie posiadamy żadnych fabryk do wyrabiania nowomodnych lekarstw chemicznych; ale też szczęśliwsi możemy być bez nich, gdyż „Pan Bóg każe wyrastać lekarstwu ze ziemi, a nikt rozumny takowem nie pogardzi" (Syrach 38. 4). Obywajmy się zatem bez owych morfinów, antipyrynów itp. trucizn a zadowalniajmy się temi lekarstwami, które nam zawsze świeżo sporządzane bywają w owem przecudnem, wielkiem labaratorjum przyrody. (Zob. „Przew. zdr." 1896. str.: 31. 38. 76, 93.)

Die Erkältungs-Krankheiten, ihre Ursachen, Behandlung u. Verhütung. Ein Ratgeber für Jedermann von Dr. Paul Niemeyer III. Aufl. Verl. von W. Möller, Berlin. — 1 M.

Znakomite dziełko, w którem słynny autor walczy przeciw rozpowszechnionemu przesądowi miljonów ludzi, upatrujących w „zaziębieniu" przyczynę chorób, obawiających się go i drżących przed takowem jakoby przed mieczem Demoklesa.

Dr. A. Smee. Erste Hilfe bei Unglücksfällen. Mit 16 Abb. 2 Aufl. — Verl. von W. Möller, Berlin — 0,50 M.

Krótko a węzłowato podaje tu autor pierwszą pomoc przy wypadkach. polecając środki tylko jak najprostsze. W końcu podane są w skróceniu różne sposoby zastosowania wody.

Od wydawnictwa.

Pan N. z Poznania pisze nam na karcie otwartej co następuje:

„Jeżeli Szanowna Redakcja Przewodnika zdrowia życzy sobie utrzymać abonentów na Jej pismo, to koniecznie starać się musi o to, aby Przewodnik regularnie abonentów swoich dochodził. Dziś 26ty marca, a ja jeszcze Przewodnika na marzec z poczty nie odebrałem, gdyż jak mi tam powiedziano, jeszcze nie nadszedł, a miał przecież już 15 m. b. być wysłany. Jeżeli tak dalej pójdzie, to będę musiał przestać abonować to pismo".

Po odebraniu tej karty wysłaliśmy czemprędzej żądany numer podwójnie. Wypada jednakowoż nadmienić, iż do tego wcale nie byliśmy zobowiązani. Za każdego bowiem abonenta, zapisującego sobie pismo na poczcie, płacimy poczcie za przesyłkę półrocznie 20 fen. Od numeru marcowego wysłaliśmy 15 marca urzędowi pocztowemu należytą liczbę egzemplarzy; obowiązkiem poczty jest dostarczenie numeru każdemu, kto zapisał. W razie zaś, gdy abonent pisma z poczty nie odebrał, powinien go zażądać od swego urzędu pocztowego a nie od wydawnictwa, do którego mają prawo upominania się tylko abonenci, zapisujący pismo wprost u nas. — Staraniem naszem zawsze było i będzie, aby każdy zapisujący wprost u nas, odebrał Przewodnika w połowie tj. najpóźniej 20go każdego miesiąca. Zdarzyć się jednakowoż może, że przy adresowaniu przypadkowo ktoś pominiętym zostanie lub też przesyłka na poczcie zaginie. W takich razach upraszamy Szan. Czytelników, aby nam łaskawie donieśli, że numeru jeszcze nie odebrali — wyślemy go natychmiast. Spodziewamy się, że podobne rzadkie wydarzenia tak bardzo nie rozdrażnią nerwów, iż nam ktoś zaraz pogrozi „przestaniem abonowania" — zwłaszcza gdy poprzednio sobie zważy, że wcale to nie jest zdrowo a potem także sobie pomyśli, że Przewodnika zdrowia nie wydawamy w celach osiągnięcia materjalnej korzyści ale w pierwszym rzędzie tylko z poświęcenia. —

Z pozdrowieniem i życzeniem wesołego alleluja!

Wydawnictwo „Przewod. zdrowia".

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.